

中学1年生お弁当 メニュー表

2016年 7月

明法学院

					1日(金)	2日(土)				
主 菜					とんかつ	和風おろしハンバーグ				
副 菜					目玉焼き	春巻				
副 菜					里芋の煮物	メンマともやしのラー油和え				
漬 物					漬物・梅干	漬物・梅干				
カロリー/塩分					915kcal / 3.3g	958kcal / 2.8g				
					4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
主 菜	カニクリームコロッケ &エビフライ	豚肉と茄子の 味噌マヨ炒め	チキンカツおろし煮	ブリの照焼	豚キムチ炒め	チキン南蛮				
副 菜	きのこのバターソテー	アジフライ	ちくわの磯辺揚げ	ジャンボ餃子	つくね串	ビーマン肉詰めフライ				
副 菜	スパゲティーサラダ	冷奴	キャベツと胡瓜の塩もみサラダ	スパゲティーサラダ	うま塩キャベツ	ナムル				
漬 物	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干	漬物・梅干				
カロリー/塩分	939kcal / 2.7g	927kcal / 2.4g	903kcal / 3.1g	831kcal / 3.3g	846kcal / 3.0g	919kcal / 3.0g				
					11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
日替弁当	自 宅 学 習		シーフードフライ (サーモンフライ・イカフライ・ ホタテ風味フライ)	自 宅 学 習						
副 菜			ジャーマンポテト							
副 菜			ハムサラダ							
漬 物			漬物・梅干							
カロリー/塩分			962kcal / 3.2g							
					18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
主 菜	海の日	自 宅 学 習	スタミナ焼肉	食堂短縮営業						
副 菜			餃子フライ							
副 菜			きんぴらごぼう							
漬 物			漬物・梅干							
カロリー/塩分			978kcal / 3.0g							
					25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
主 菜	食堂休業		食堂短縮営業			食堂休業				
副 菜										
副 菜										
漬 物										
カロリー/塩分										

※尚、市場休場等により、メニューの内容が多少変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

「食品添加物について」

・食品添加物とは？

→食品衛生法では「食品の製造の過程において又は**食品の加工もしくは保存の目的**で食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するもの」と定められています。

・食べても安全？

→食品添加物は安全性試験などの結果に基づいて使用基準が定められています。人が一生涯にわたって**毎日摂取しても全く影響がない量(一日摂取許容量:ADI)**を求め、日本人の各食品の摂取量などを考慮した上で使用対象食品や最大使用量などが決められます。従って**使用基準の上限量を添付したとしてもADIを十分に下回る量しか摂取しないようになっている**ため安全性には問題ありません。

- ・甘味料…食品に甘みを与える。(例: **アスパラテーム**)
- ・着色料…食品を着色し、色調を調整する。(例: **コチニール色素**)
- ・保存料…カビや細菌などの発育を抑制、食品の保存性を向上。(例: **ソルビン酸**)
- ・発色剤…ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する。(例: **亜硝酸Na**)
- ・乳化剤…水と油を均一に混ぜ合わせる。(例: **植物レシチン**)